فيروس كورونا المستجد
(covid-19)

دليل توعوي صحي شامل

تم تجميع محتوى هذا الدليل من الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية حسب التفاصيل الواردة خلف صفحة هذا الغلاف.

النسخة الاولى، 2020/3/5



المصادر:

تم اقتباس محتوى هذه الوثيقة من الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية كما في التفاصيل الآتية:

منظمة الصحة العالمية. تم استرجاع المحتوى في 2020/3/1 وتجميعه من الموقع الإلكتروني الآتي:
https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

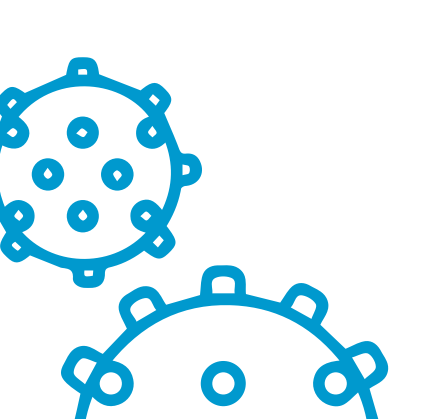
منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي لشرق المتوسط. تم استرجاع المحتوى في 2020/3/1 وتجميعه من الموقع الإلكتروني الآتي:
http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/information-resources.html

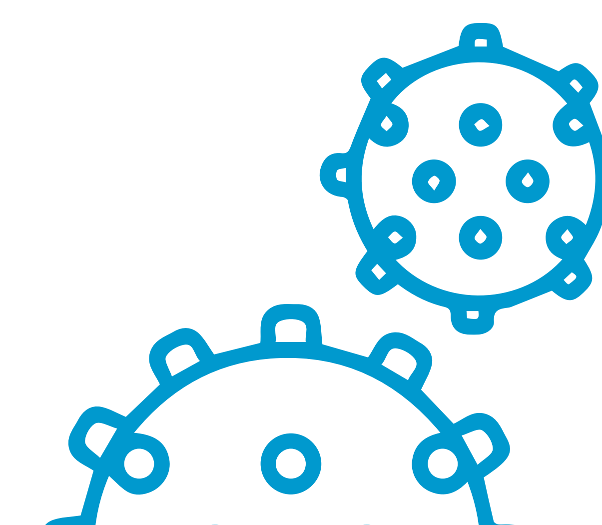
أسئلة وإجابات

عن مرض

كورونا المستجد









ما هو فيروس كورونا؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد - ١٩ .



ما هو مرض كوفيد - ١٩ ؟

مرض كوفيد - ١٩ هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر ٢٠١٩.



ما هي أعراض مرض كوفيد - ١٩ ؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد - ١٩ في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو ٨٠٪) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل ٦ أشخاص يصابون بعدوى كوفيد - ١٩ حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة. وقد توفى نحو ٢٪ من الأشخاص الذين أُصيبوا بالمرض. وينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية.



كيف ينتشر مرض كوفيد - ١٩ ؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد - ١٩ عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القُطيرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد - ١٩ أو يعطس. وتتساقط هذه القُطيرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد - ١٩ عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد - ١٩ إذا تنفسوا القُطيرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (٣ أقدام).

وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن طرق انتشار مرض كوفيد - ١٩ وستواصل نشر أحدث ما تتوصل إليه من نتائج.



هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد - ١٩ أن ينتقل عبر الهواء؟

تشير الدراسات التي أُجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد - ١٩ ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القُطيرات التنفسية لا عن طريق الهواء. انظر الإجابة عن السؤال السابق: «كيف ينتشر مرض كوفيد - ١٩ ؟»



هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض؟

تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القُطيرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال. وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد - ١٩ عن طريق شخص عديم الأعراض بالمرة. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بمرض كوفيد - ١٩ عن طريق شخص يعاني مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض. وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن فترة انتقال مرض كوفيد - ١٩ وستواصل نشر أحدث النتائج.



هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد - ١٩ عن طريق براز شخص مصاب بالمرض؟

تبدو مخاطر انتقال مرض كوفيد - ١٩ عن طريق براز الشخص المصاب بالعدوى محدودة. وفي حين أن التحريات المبدئية تشير إلى أن الفيروس قد يتواجد في البراز في بعض الحالات، فإن انتشاره عبر هذا المسار لا يشكل إحدى السمات الرئيسية للفاشية. وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن طرق انتشار مرض كوفيد - ١٩ وستواصل نشر النتائج الجديدة. ولكن نظراً إلى ما ينطوي عليه ذلك من مخاطر، فإنه يعد سبباً آخر لتنظيف اليدين بانتظام بعد استخدام دورة المياه وقبل تناول الطعام.



كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

تدابير الحماية للجميع

اطلع باستمرار على أحدث المعلومات عن فاشية مرض كوفيد - ١٩ التي تتاح على الموقع الإلكتروني للمنظمة وعن طريق سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية. ومازال معظم المتضررين من مرض كوفيد - ١٩ يتركزون في الصين، في حين توجد بعض الفاشيات في بلدان أخرى. ويعاني معظم الأشخاص الذين يصابون بالعدوى من مرض طفيف ثم يتعافون، ولكن المرض قد يكون أشد وخامة بالنسبة لأشخاص آخرين. وعليك الحفاظ على صحتك وحماية الآخرين باتّباع ما يلي:

- نظف يديك جيداً بانتظام بفركهما مطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون.
  - **لماذا؟** إن تنظيف يديك بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.
- احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.
  - **لماذا؟** عندما يسعل الشخص أو يعطس، تتناثر من أنفه أو فمه قُطيرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس. فإذا كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تتنفس هذه القُطيرات، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد - ١٩ إذا كان الشخص مصاباً به.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
  - **لماذا؟** تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. وإذا تلوثت اليدان فإنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.
- تأكد من اتّباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثني أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.
  - **لماذا؟** إن القُطيرات تنشر الفيروس. وباتّباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل فيروسات البرد والأنفلونزا وكوفيد - ١٩ .
- إلزم المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل التوجه إليه. واتّبع توجيهات السلطات الصحية المحلية.
  - **لماذا؟** تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عن الوضع في منطقتك. واتصالك المسبق بمقدم الرعاية الصحية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. وسيسهم ذلك في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوى.
- اطلع باستمرار على آخر تطورات مرض كوفيد - ١٩ . واتّبع المشورة التي يسديها مقدم الرعاية الصحية أو سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية أو صاحب العمل بشأن كيفية حماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد - ١٩ .
  - **لماذا؟** تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عما إذا كان مرض كوفيد - ١٩ ينتشر في منطقتك. فهي الأقدر على إسداء المشورة بشأن الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأشخاص في منطقتك لحماية أنفسهم.

تدابير الحماية للأشخاص الذي يزورون مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد - ١٩ أو زاروها مؤخراً (الأيام الأربعة عشر الماضية)

- اتّبع الإرشادات الموضحة أعلاه (تدابير الحماية للجميع)
- إلزم المنزل إذا بدأت تشعر بالتوعك إلى أن تتعافى، حتى وإن كانت الأعراض التي تشكو منها خفيفة مثل الصداع أو الرشح الطفيف.
  - **لماذا؟** سيسمح تجنبك لمخالطة الآخرين وزيارتك للمرافق الطبية بأن تعمل هذه المرافق بمزيد من الفعّالية، وسيساعدان على حمايتك أنت والآخرين من الفيروس المسبب لمرض كوفيد - ١٩ وسائر الفيروسات.
- وإذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس المشورة الطبية على الفور، فقد تكون مصاباً بعدوى الجهاز التنفسي أو حالة مرضية وخيمة أخرى. واتصل قبل الذهاب إلى مقدم الرعاية وأخبره إن كنت قد سافرت أو خالطت أي مسافرين مؤخراً.
  - **لماذا؟** إن اتصالك المسبق بمقدم الرعاية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. وسيساعد ذلك أيضاً على منع أي انتشار محتمل للفيروس المسبب لمرض كوفيد - ١٩ وغيره من الفيروسات.



ما هي احتمالات إصابتي بمرض كوفيد - ١٩

تتوقف المخاطر على مكان إقامتك وأين سافرت مؤخراً. فمخاطر العدوى تزداد في المناطق التي يوجد فيها عدد من الأشخاص الذين شُخصت إصابتهم بمرض كوفيد - ١٩ . وفي الوقت الحاضر، تتركز ٩٥٪ من حالات مرض كوفيد - ١٩ في الصين، ويشهد إقليم هوباي معظم هذه الحالات. وبالنسبة إلى الأشخاص في معظم أنحاء العالم الأخرى، فإن احتمالات الإصابة بمرض كوفيد - ١٩ مازالت قليلة، ولكن من الأهمية بمكان أن يكونوا على وعي بالحالة السائدة في منطقتهم وبجهود التأهب المبذولة فيها.

وتعمل المنظمة مع السلطات الصحية في الصين وحول العالم على رصد فاشيات مرض كوفيد - ١٩ والاستجابة لها.



هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد - ١٩ ؟

إذا لم تكن في منطقة ينتشر فيها مرض كوفيد - ١٩ ، وإذا لم تكن قد سافرت من أي من هذه المناطق، وإذا لم تكن قد خالطت أي شخص يشعر بالتوعك، فإن احتمالات إصابتك بالمرض تُعد قليلة حالياً. ومع ذلك، فإن شعورك بالتوتر والقلق إزاء هذا الأمر يمكن تفهمه. وحصولك على الوقائع التي تساعدك على تحديد المخاطر بدقة حتى يمكنك اتخاذ الاحتياطات المعقولة، يُعد أمراً جيداً. ويمثل مقدم الرعاية الصحية وسلطات الصحة العمومية الوطنية وصاحب العمل مصادر ممكنة للمعلومات الصحيحة عن مرض كوفيد - ١٩ وعن مدى انتشاره في منطقتك. ومن الأهمية بمكان معرفة الحالة السائدة في المكان الذي تعيش فيه واتخاذ التدابير الملائمة لحماية نفسك. (انظر تدابير الحماية للجميع).

وإذا كنت في منطقة تفشى فيها مرض كوفيد - ١٩ يلزم عليك أن تأخذ مخاطر العدوى على محمل الجد. اتّبع المشورة الصادرة عن السلطات الصحية الوطنية والمحلية. فعلى الرغم من أن مرض كوفيد - ١٩ لا يتسبب إلا في اعتلال طفيف لدى معظم الناس، فإنه قد يتسبب بمرض وخيم لدى الآخرين. ويؤدي المرض في حالات نادرة إلى الوفاة. ويبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) أكثر تأثراً بالمرض. (انظر تدابير الحماية للأشخاص الذي يزورون مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد - ١٩ أو زاروها مؤخراً (الأيام الأربعة عشر الماضية)).



من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟

مازلنا نتعرف على تأثير مرض كوفيد - ١٩ على الناس، ومع ذلك فيبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) يصابون بمرض وخيم أكثر من غيرهم.



هل المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من مرض كوفيد-٢٠١٩ أو علاجه؟

لا. لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية. وبما أن مرض كوفيد - ١٩ سببه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد - ١٩ أو علاجه. ولا ينبغي استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.



هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض كوفيد-٢٠١٩؟

ليس بعد. لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض كوفيد-٢٠١٩ أو علاجه. ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية لتخفيف الأعراض. وينبغي إدخال الأشخاص المصابين بمرض وخيم إلى المستشفيات. ويتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة.

ويجري حالياً تحري بعض اللقاحات المحتملة والأدوية الخاصة بعلاج هذا المرض تحديداً. ويجري اختبارها عن طريق التجارب السريرية. وتقوم المنظمة بتنسيق الجهود المبذولة لتطوير اللقاحات والأدوية للوقاية من مرض كوفيد - ١٩ وعلاجه.

وتتمثل السبل الأكثر فعّالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد - ١٩ في المواظبة على تنظيف اليدين، وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون. (انظر: كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟).



هل مرض كوفيد - ١٩ هو نفسه مرض سارس؟

كلا. الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد - ١٩ وذاك الذي يسبب المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) بينهما ارتباط جيني ولكنهما مختلفان. ويُعد مرض سارس أشد فتكاً ولكنه أقل عدوى بكثير من مرض كوفيد - ١٩ . ولم يتفش مرض سارس في أي مكان من العالم منذ عام ٢٠٠٣.



هل ينبغي أن استخدم كمامة لحماية نفسي؟

لا يتعين على الأشخاص غير المصابين بأعراض تنفسية مثل السعال، أن يستخدموا كمامات طبية. وتوصي المنظمة باستخدام الكمامة للأشخاص المصابين بأعراض مرض كوفيد - ١٩ وأولئك القائمين على رعاية الأشخاص المصابين بأعراض مثل السعال والحمى. ويُعد استخدام الكمامة بالغ الأهمية بالنسبة إلى العاملين الصحيين والأشخاص الذين يقدمون الرعاية إلى أحد المرضى (في المنزل أو في أحد مرافق الرعاية الصحية).

وتنصح المنظمة بالاستخدام الرشيد للكمامات الطبية لتلافي إهدار الموارد الثمينة وإساءة استخدام الأقنعة (انظر النصائح الخاصة باستخدام الكمامات). لا تستخدم الكمامة إلا إذا كنت مصاباً بأعراض تنفسية (السعال والعطس)، أو يُشتبه بإصابتك بعدوى مرض كوفيد - ١٩ المصحوبة بأعراض خفيفة، أو كنت تقدم الرعاية إلى شخص يشتبه بإصابته بهذه العدوى. وترتبط العدوى المشتبه فيها بمرض كوفيد - ١٩ بالسفر إلى المناطق التي أبلغت عن وجود حالات، أو بالمخالطة الوثيقة لشخص سافر إلى تلك المناطق وأُصيب بالمرض.

وتتمثل السبل الأكثر فعّالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد - ١٩ في المواظبة على تنظيف اليدين، وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون. انظر تدابير الحماية للاطلاع على المزيد من المعلومات.

طريقة وضع الكمامة واستخدامها ونزعها والتخلص منها :

١- تذكر أن استخدام الكمامة ينبغي أن يقتصر على العاملين الصحيين ومقدمي الرعاية والأشخاص المصابين بأعراض تنفسية مثل الحمى والسعال.
٢- قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.
٣- أمسك الكمامة وافحصها للتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة.
٤- حدد الطرف العلوي من الكمامة (موضع الشريط المعدني).
٥- تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).
٦- ضع الكمامة على وجهك. اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.
٧- اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.
٨- بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعداً الكمامة عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.
٩- تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
١٠- نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها بفركهما بمطهر كحولي، أو إذا بغسلهما بالماء والصابون إذا كانت متسختين بوضوح.



كم تستغرق فترة حضانة مرض كوفيد - ١٩ ؟

مصطلح «فترة الحضانة» يشير إلى المدة من الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض. وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد - ١٩ ما بين يوم واحد و١٤ يوماً، وعادة ما تستمر خمسة أيام. وستُحدّث هذه التقديرات كلما توفر المزيد من البيانات.



هل يمكن أن تنتقل عدوى مرض كوفيد - ١٩ إلى البشر من مصدر حيواني؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات الشائعة بين الخفافيش والحيوانات. ويصاب الأشخاص في حالات نادرة بعدوى هذه الفيروسات التي ينقلونها بعد ذلك إلى الآخرين. ومن الأمثلة على ذلك أن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) الذي ارتبط بقطط الزباد،

وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية الذي انتقل طريق الإبل. ولم تتأكد بعد المصادر الحيوانية المحتملة لمرض كوفيد - ١٩ .

ولحماية نفسك، عندما تزور أسواق الحيوانات الحية مثلاً، تجنب الملامسة المباشرة للحيوانات وللأسطح الملامسة للحيوانات. وتأكد من اتّباع ممارسات السلامة الغذائية الجيدة في جميع الأوقات بتوخى العناية الواجبة عند التعامل مع اللحوم النيئة والحليب الخام وأعضاء الحيوانات لتلافي تلوث الأغذية غير المطهوة، وتجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة جيداً.

هل يمكن أن أُصاب بمرض كوفيد - ١٩ عن طريق حيواني الأليف؟

كلا. لا توجد أي بيّنات تشير إلى أن الحيوانات المنزلية أو الأليفة مثل القطط والكلاب قد أُصيبت بعدوى مرض كوفيد - ١٩ أو يمكنها نشر الفيروس المسبب لهذا المرض.

كم من الوقت يظل الفيروس حياً على الأسطح؟

لا يُعرف على وجه اليقين فترة استمرار الفيروس المسبب لمرض كوفيد - ١٩ حياً على الأسطح، ولكن يبدو أنه يشبه في ذلك سائر فيروسات كورونا. وتشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا (بما في ذلك المعلومات الأولية عن الفيروس المسبب لمرض كوفيد - ١٩) قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية).

إذا كنت تعتقد أن سطحاً ما قد يكون ملوثاً، نظفه بمطهر عادي لقتل الفيروس وحماية نفسك والآخرين. ونظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.

هل من الآمن تلقي الطرود من المناطق التي أبلغت عن حالات إصابة بمرض كوفيد - ١٩ ؟

نعم. إن احتمالات تلوث السلع التجارية عن طريق شخص مصاب بالعدوى هي احتمالات ضعيفة، كما أن مخاطر الإصابة بالفيروس الذي يسبب مرض كوفيد - ١٩ عن طريق طرد نُقل وشُحن وتعرض لمختلف الظروف ودرجات الحرارة، هي مخاطر ضئيلة.



هل هناك أمور ينبغي أن أتجنبها؟

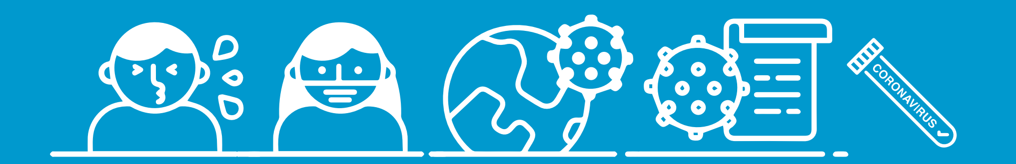
التدابير التالية **غير فعّالة** في مواجهة مرض كوفيد - ١٩ بل قد تكون ضارة:

- التدخين
- تعاطي العلاجات العشبية التقليدية
- استخدام كمامات متعددة
- التطبيب الذاتي مثل تعاطي المضادات الحيوية

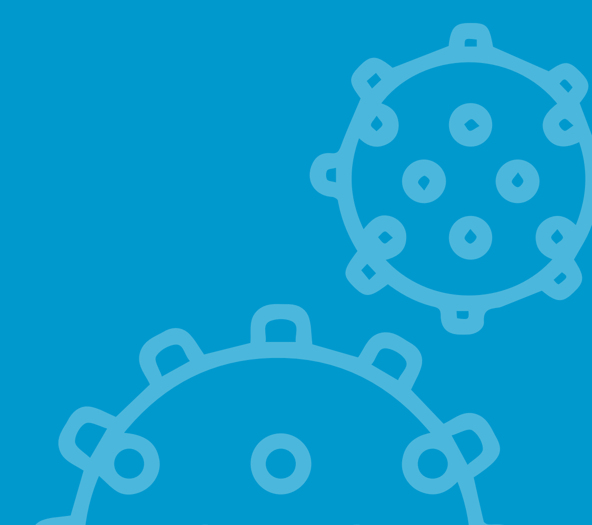
في جميع الأحوال، إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية مبكراً من أجل الحد من مخاطر الإصابة بعدوى أشد وطأة، وتأكد من إطلاع مقدم الرعاية الصحية على أي أماكن سافرت إليها في الآونة الأخيرة.

تصحيح المفاهيم الخاطئة

حول المرض







هل مجففات الأيدي (المتوافرة في المراحيض العامة مثلا) فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد خلال 30 ثانية؟

كلا، مجففات الأيدي ليس فعالة في القضاء على فيروس كورونا المستجد.

لحماية نفسك من الفيروس الجديد يجب المداومة على تنظيف اليدين بفركهما بواسطة مطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون. وبعد تنظيف اليدين يجب تجفيفهما تماماً بمحارم ورقية أو بمجففات الهواء الساخن.

هل تقضي مصابيح التعقيم بالأشعة فوق البنفسجية على فيروس كورونا الجديد؟

ينبغي عدم استخدام مصابيح الأشعة فوق البنفسجية لتعقيم اليدين أو أي أجزاء أخرى من الجلد لأن هذه الأشعة يمكن أن تسبب حساسية للجلد.



ما مدى فعالية الماسحات الضوئية الحرارية في اكتشاف الأشخاص المصابين بفيروس كورونا الجديد؟

تعد الماسحات الضوئية فعالة في الكشف عن الأشخاص الذين أصيبوا بالحمى (أي ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعتاد) بسبب الإصابة بفيروس كورونا الجديد.

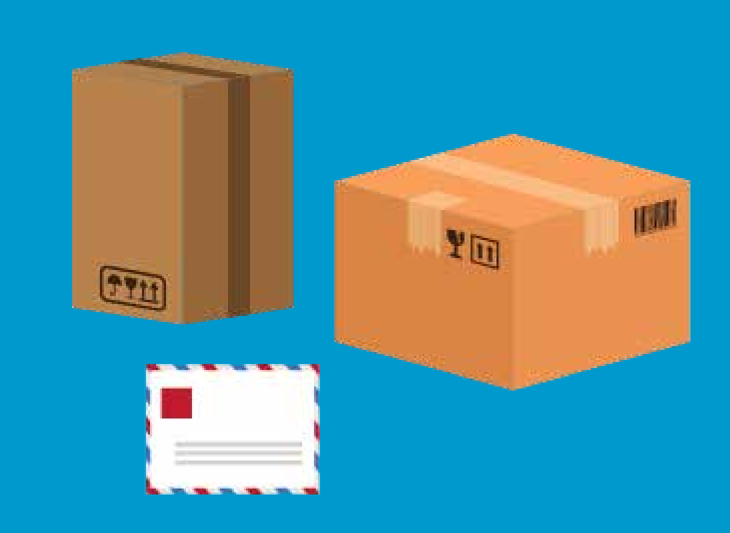
ومع ذلك، لا يمكن للماسحات الحرارية اكتشاف الأشخاص المصابين بالعدوى ولم يصابوا بعد بالحمى. السبب في ذلك هو أن الأمر يستغرق ما بين يومين وعشرة أيام قبل أن يصبح الأشخاص المصابون بالعدوى مرضى ويصابون بالحمى.

هل يساعد رش الجسم بالكحول أو الكلور في القضاء على فيروس كورونا الجديد؟

كلا، رش الجسم بالكحول أو الكلور لن يقضي على الفيروسات التي دخلت جسمك بالفعل. بل قد يكون ضاراً بالملابس أو الأغشية المخاطية (كالعينين والفم). مع ذلك، فإن الكحول والكلور كليهما قد يكون مفيداً لتعقيم الأسطح ولكن ينبغي استخدامهما وفقاً للتوصيات الملائمة.



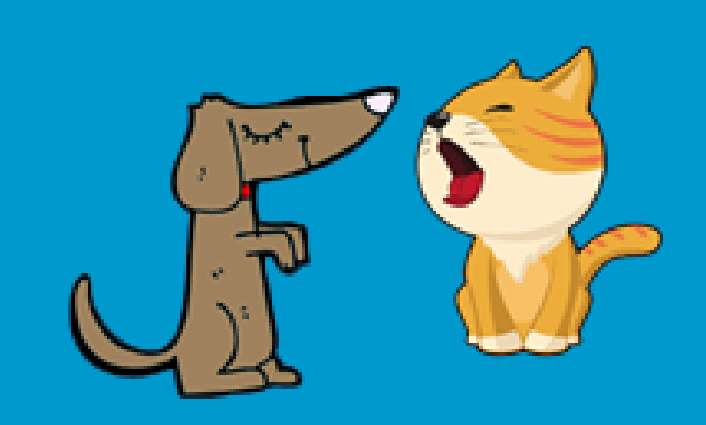
هل من الآمن استلام الرسائل أو الطرود من الصين؟



تعد الماسحات الضوئية فعالة في الكشف عن الأشخاص الذين أصيبوا بالحمى (أي ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعتاد) بسبب الإصابة بفيروس كورونا الجديد.

ومع ذلك، لا يمكن للماسحات الحرارية اكتشاف الأشخاص المصابين بالعدوى ولم يصابوا بعد بالحمى. السبب في ذلك هو أن الأمر يستغرق ما بين يومين وعشرة أيام قبل أن يصبح الأشخاص المصابون بالعدوى مرضى ويصابون بالحمى.

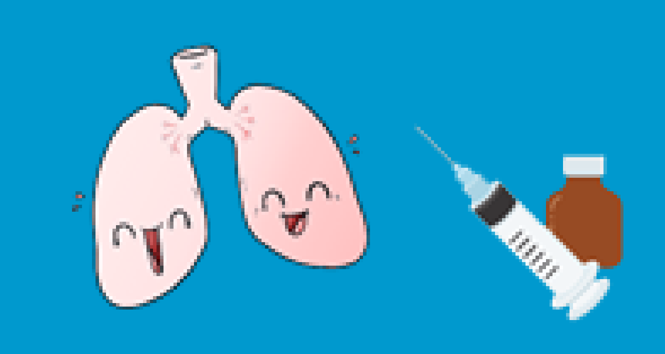
هل تنشر الحيوانات الأليفة بالمنزل فيروس كورونا المستجد (COVID-19)؟



في الوقت الحاضر، لا توجد أي بيّنة على أن الحيوانات المرافقة/ الأليفة، مثل الكلاب أو القطط، قد تُصاب بفيروس كورونا المستجد.

ومع ذلك، من الجيد غسل اليدين بالماء والصابون بعد التعامل مع الحيوانات الأليفة. ويساعد ذلك على الوقاية من العديد من الجراثيم الشائعة، مثل الإشريكية القولونية والسالمونيلا، التي تنتقل من الحيوانات الأليفة إلى البشر.

هل تعمل اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي على الوقاية من فيروس كورونا المستجد؟

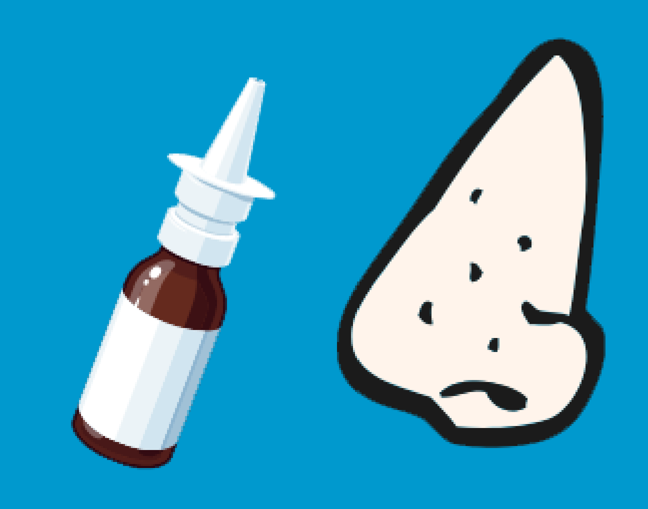


لا. لا توفر اللقاحات المضادة للالتهاب الرئوي، مثل لقاح المكورات الرئوية ولقاح المستدمية النزلية من النمط «ب»، الوقاية من فيروس كورونا المستجد.

هذا الفيروس جديد تمامًا ومختلف، ويحتاج إلى لقاح خاص به. ويعمل الباحثون على تطوير لقاح مضاد لفيروس كورونا المستجد2019-، وتدعم منظمة الصحة العالمية هذه الجهود.

ورغم أن هذه اللقاحات غير فعَّالة ضد فيروس كورونا المستجد2019-، يُوصى بشدة بالحصول على التطعيم ضد الأمراض التنفسية لحماية صحتكم.

هل يساعد غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

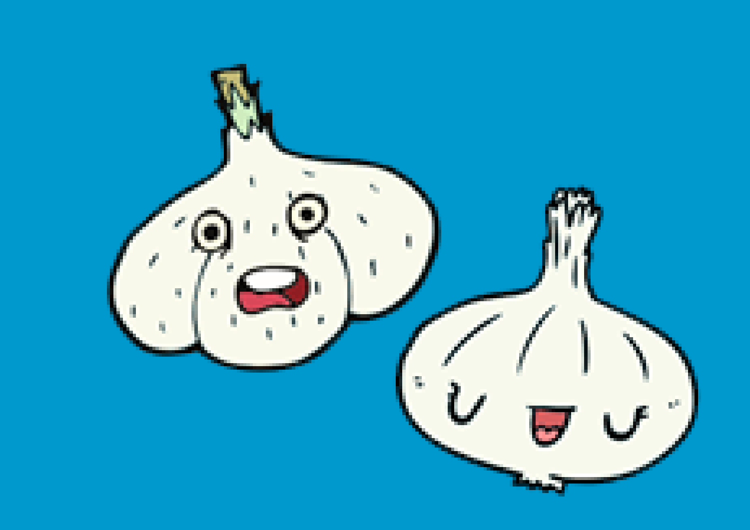


لا. لا توجد أي بيّنة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.

ولكن توجد بيّنات محدودة على أن غسل الأنف بانتظام بمحلول ملحي يساعد في الشفاء من الزكام بسرعة أكبر. ومع ذلك، لم يثبت أن غسل الأنف بانتظام يقي من الأمراض التنفسية.

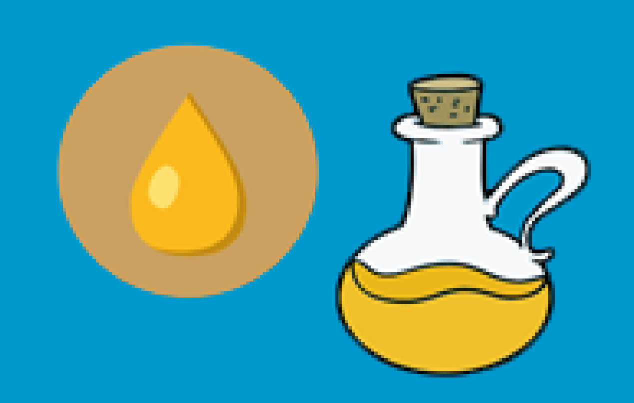
هل يساعد تناول الثوم في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

يعد الثوم طعامًا صحيًا، ويتميز باحتوائه على بعض الخصائص المضادة للميكروبات. ومع ذلك، لا توجد أي بيّنة من الفاشية الحالية تثبت أن تناول الثوم يقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد.



هل يحول وضع زيت السمسم على البشرة دون دخول فيروس كورونا المستجد إلى الجسم؟

لا. لا يقضي زيت السمسم على فيروس كورونا المستجد. هناك بعض المطهرات الكيميائية التي تقتل فيروس كورونا المستجد2019- على الأسطح. وتشمل مطهرات تحتوي على مُبَيّضات/كلور، وغيرها من المذيبات، والإيْثَانُول بتركيز 75%، وحمض البيرُوكْسِي آسِتِيك، والكلُورُوفُورْم. إلا أن تأثيرها على الفيروس ضعيف أو منعدم إذا وُضِعَت على البشرة أو أسفل الأنف مباشرة. بل من الخطر وضع هذه المواد الكيميائية على البشرة.



مَنْ الأكثر عُرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد، كبار السن أم صغار السن؟

يمكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار بفيروس كورونا المستجد2019-. ويبدو أن كبار السن والأشخاص المصابين بحالات مرضية سابقة الوجود (مثل الرَبْو، وداء السُكَّريّ، وأمراض القلب) هم الأكثر عُرضة للإصابة بمرض وخيم في حال العدوى بالفيروس.

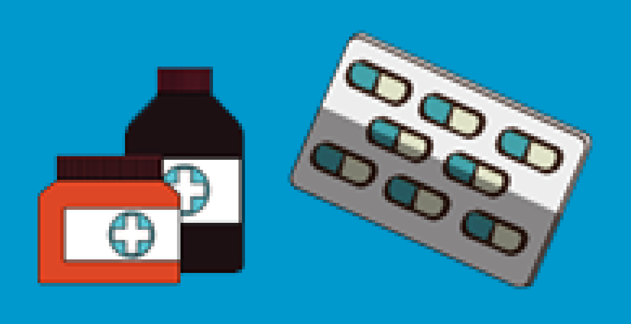
وتنصح منظمة الصحة العالمية الأشخاص من جميع الأعمار باتباع الخطوات اللازمة لحماية أنفسهم من الفيروس، مثل غسل اليدين جيدًا والنظافة التنفسية الجيدة.

هل المضادات الحيوية فعَّالة في الوقاية من فيروس كورونا المستجد وعلاجه؟

لا، لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، بل تقضي على الجراثيم فقط.

يعد فيروس كورونا المستجد2019- من الفيروسات، لذلك يجب عدم استخدام المضادات الحيوية في الوقاية منه أو علاجه.

ومع ذلك، إذا تم إدخالك إلى المستشفى بسبب فيروس كورونا المستجد2019-، فقد تحصل على المضادات الحيوية لاحتمالية إصابتك بعدوى جرثومية مصاحبة.



هل هناك أي أدوية محددة للوقاية من فيروس كورونا المستجد أو علاجه؟

حتى تاريخه، لا يوجد أي دواء محدد مُوصى به للوقاية من فيروس كورونا المستجد2019- أو علاجه.

ومع ذلك، يجب أن يحصل المصابون بالفيروس على الرعاية المناسبة لتخفيف الأعراض وعلاجها، كما يجب أن يحصل المصابون بمرض وخيم على الرعاية الداعمة المُثلى. ولا تزال بعض العلاجات تخضع للاستقصاء، وسيجري اختبارها من خلال تجارب سريرية. وتتعاون منظمة الصحة العالمية مع مجموعة من الشركاء على تسريع وتيرة جهود البحث والتطوير.

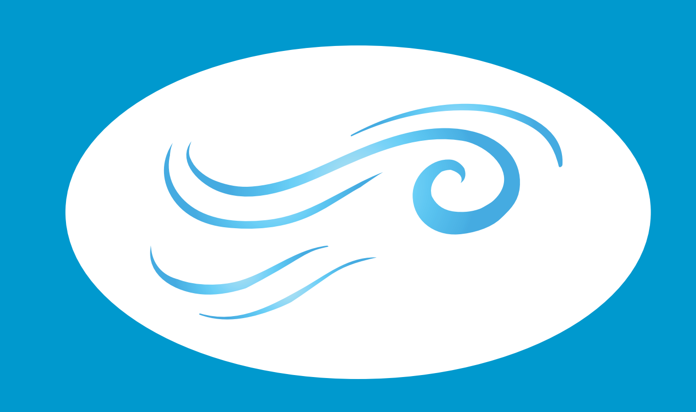
مفهوم مغلوط: يمكن للقطيرات التي يفرزها شخص ما عند السعال أو العطس أن تنقل فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لمسافة قد تصل إلى 8 أمتار



حقيقة: تصل قطيرات الجهاز التنفسي إلى متر واحد من الشخص الذي يسعل أو يعطس

عندما يسعل أو يعطس الأشخاص المصابون بفيروس كورونا المستجد، يُنقل الفيروس في قطيرات يمكن أن تقطع مسافة معينة من ذلك الشخص. لذا، حرصا على حماية نفسك من أي فيروس من فيروسات الجهاز التنفسي، تجنّب المخالطة الوثيقة مع أي شخص مصاب بالحمى والسعال، ونظّف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهّر كحولي لليدين أو أغسلهما بالماء والصابون.

مفهوم مغلوط: يمكن أن ينتشر فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عن طريق الهواء لمسافات طويلة



حقيقة: فيروسات كورونا هي فيروسات لا تنتشر عن طريق الهواء لمسافات طويلة

فيروس كورونا المستجد (COVID-19) هو فيروس من فيروسات الجهاز التنفسي ينتقل أساسا عن طريق القطيرات التي يفرزها شخص مصاب أثناء السعال أو العطس، أو عن طريق قطيرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا يمكن أن تُنقل هذه القطيرات بالهواء لمسافة بعيدة بسبب ثقلها. ويمكنك أن تُصاب بالعدوى أيضًا نتيجة لمسك لعينيك أو فمك أو أنفك بعد ملامسة سطح ملوث. ولحماية نفسك، نظّف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهّر كحولي لليدين أو أغسلهما بالماء والصابون.

هل يمكن إعادة استخدام الكمامات من فئة N95؟ وهل يمكن تعقيمها بواسطة معقم اليدين؟



كلا، لا ينبغي إعادة استعمال كمامات الوجه، بما فيها الكمامات الطبية المسطحة أو الكمامات من فئة N95 .

إذا كنت تخالط شخصاً مصاباً بفيروس كورونا لجديد أو بعدوى تنفسية أخرى، فإن مقدمة الكمامة تعتبر ملوثة بالفعل. ينبغي إزالة الكمامة دون لمسها من الأمام والتخلص منها على النحو السليم. وبعد نزع الكمامة، ينبغي فرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون.

مفهوم مغلوط: يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عن طريق لدغات البعوض



حقيقة: فيروس كورونا المستجد (COVID-19) لا يمكن أن ينتقل عن طريق لدغات البعوض

فيروس كورونا المستجد هو فيروس من فيروسات الجهاز التنفسي ينتقل أساسا نتيجة مخالطة شخص مصاب، وبالتحديد عن طريق قطيرات الجهاز التنفسي التي يفرزها أثناء السعال أو العطس مثلا، أو عن طريق قطيرات اللعاب أو إفرازات الأنف. ولا تتوفر حتى الآن أي معلومات أو بيّنات توحي بأن فيروس كورونا المستجد يمكن أن ينتقل عن طريق البعوض. ولحماية نفسك من الفيروس، تجنّب المخالطة الوثيقة مع أي شخص مصاب بالحمى والسعال، والتزم بقواعد نظافة اليدين والمسالك التنفسية.

مفهوم مغلوط: البرد والثلج يمكن أن يقتلا فيروس كورونا المستجد (COVID-19)



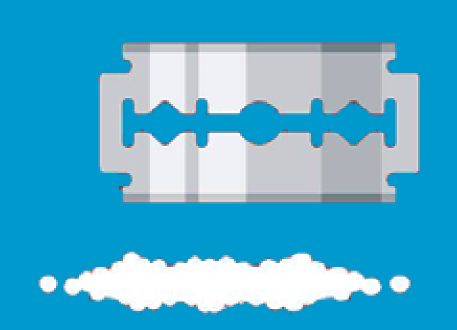
حقيقة: البرد والثلج لا يمكن أن يقتلا فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

تتراوح درجة حرارة جسم الإنسان العادية بين 36.5 و37 درجة مئوية، بغض النظر عن درجة الحرارة أو الطقس الخارجيين. وبناء على ذلك، ليس هناك ما يدعو إلى الاعتقاد بأن البرد يمكن أن يقتل فيروس كورونا المستجد أو غيره من الأمراض. إن تنظيف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهّر كحولي لليدين أو غسلهما بالماء والصابون هي أكثر الطرق فعالية لحماية نفسك من الفيروس!!

مفهوم مغلوط: الكوكايين يمكن أن يحمي من فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

حقيقة: الكوكايين لا يحمي من فيروس كورونا المستجد، بل يمكن أن يشكل خطرا على الصحة.

الكوكايين مخدّر منشط يسبب الإدمان، وتترتب عليه آثار جانبية خطيرة، وهو مضرّ بصحة الإنسان.



مفهوم مغلوط: يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عن طريق أشياء مثل العملات المعدنية والأوراق النقدية

حقيقة: إن خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) نتيجة ملامسة أشياء، بما فيها العملات المعدنية أو الأوراق النقدية أو بطاقات الائتمان، ضعيف للغاية

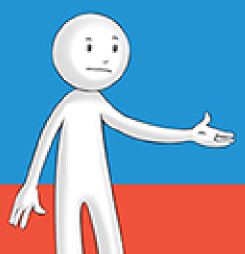
تشير المعلومات الأولية إلى أنه يمكن لفيروس كورونا المستجد (COVID-19) أن يبقى حيا على الأسطح لبضع ساعات أو أكثر. ويمكن أن يتعرض شيء ما للتلوّث بفيروس كورونا المستجد عن طريق شخص مصاب بالعدوى في حال سعاله أو عطسه أو ملامسته له. ويكون خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد نتيجة ملامسة الأشياء، بما فيها العملات المعدنية أو الأوراق النقدية أو حتى بطاقات الائتمان، ضعيفا للغاية إذا تم التقيد بقواعد نظافة اليدين على النحو الصحيح. إن تنظيف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهّر كحولي لليدين أو غسلهما بالماء والصابون هي أفضل وسيلة لحماية نفسك من الفيروس.



مفهوم مغلوط: يمكن لبول الأطفال أن يحمي من فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

حقيقة: لا يمكن لبول الأطفال أن يحمي من فيروس كورونا المستجد.

البول لا يقتل الفيروسات أو الجراثيم. وفي الواقع، قد يحتوي البول على كميات صغيرة من المواد الفيروسية أو الجرثومية. إن غسل يديك أو تنظيف الأسطح ببول الأطفال لن يحميك من فيروس كورونا المستجد (COVID-19). وبدلا من ذلك، نظّف يديك بشكل متكرر باستخدام مطهّر كحولي لليدين أو أغسلهما بالماء والصابون. ونظّف الأسطح باستخدام المطهرات المنزلية المألوفة.



فيروس كورونا المستجد

كيف تحمي نفسك والآخرين من العدوى

اتبع هذه الممارسات الجيدة



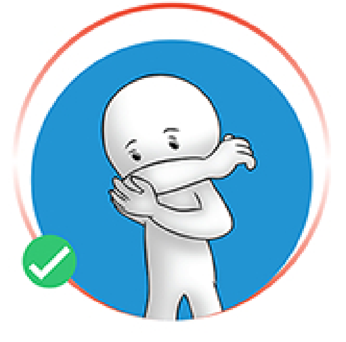
اغسل يديك دائمًا بالماء الجاري والصابون عند اتساخهما. وفي حالة عدم ظهور اتساخ على يديك، يمكنك فركهما بمُطهِّر كحولي لليدين، أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهما.



تواصل مع أقرب مقدم خدمات رعاية صحية إذا كنت تعاني من حمى يصحبها سعال أو صعوبة في التنفس، وكنت قد سافرت إلى أحد البلدان الموبوءة.



قم بتغطية الأنف والفم بمنديل وحيد الاستعمال عند السعال أو العطس، وتخلَّص منه فورًا بعد الاستخدام.



عليك بالسعال أو العطس في الجزء العلوي من أكمامك أو ذراعك المثَّني، إذا لم تجد منديلاً.

أمور يجب تجنبها



تجنب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين سافروا إلى مناطق تشهد فاشية، أو الذين تظهر عليهم أعراض الزكام أو أعراض تشبه الأنفلونزا.



تجنب التعامل المباشر دون وقاية مع حيوانات المزرعة أو الحيوانات البرية والأسطح التي تلامسها الحيوانات.



تجنب تناول المنتجات الحيوانية غير المطهية، بما في ذلك اللحوم النيئة والبيض، وتجنب شرب الحليب غير المغلي أو غير المبستر.



تجنب تناول لحوم الحيوانات النافقة من جراء المرض.

WHO-EM/CSR/255/A

Design and illustration by YAT Communication

منظمة الصحة العالمية

المكتب الإقليمي لشرق المتوسط







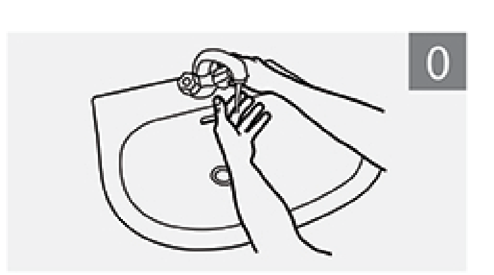


@WHOEMRO
/WHOEMR
emro.who.int/ar/cov
/WHOEMRO

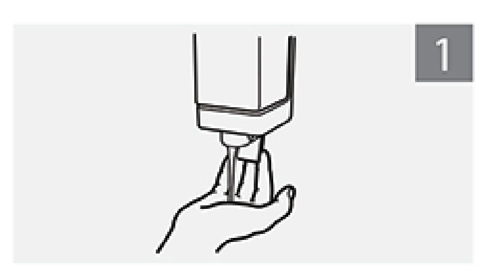
كيف تغسل يديك؟

اغسل يديك عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان! أو استخدم مستحضرا لفرك اليدين

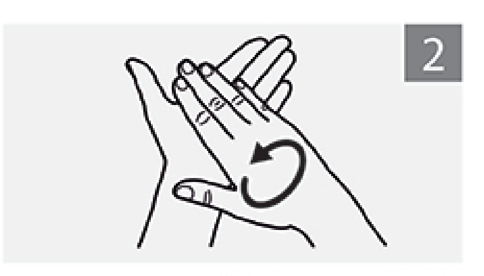
مدة الإجراء من 40 إلى 60 ثانية



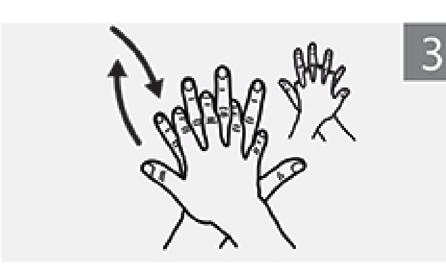
بلل اليدين بالماء.



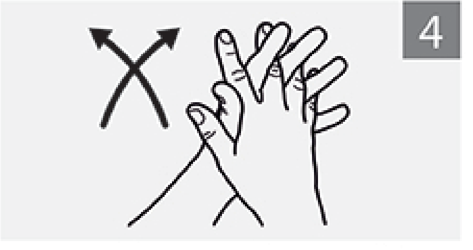
ضع مقداراً من الصابون يكفي لتغطية اليدين معاً.



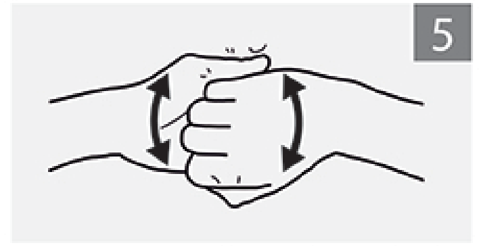
افرك اليدين بدعك الراحتين.



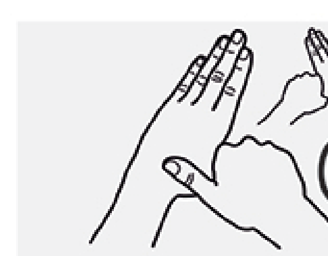
افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم افعل نفس الشيء باليد اليمنى.



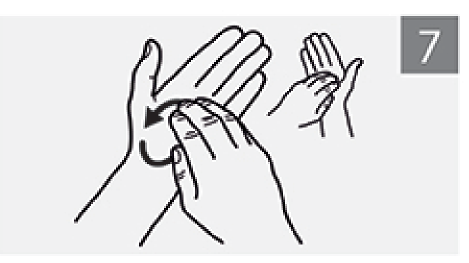
خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحتين.



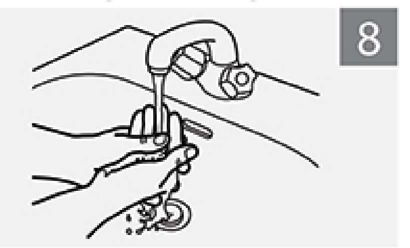
افرك بظهر أصابع اليد اليمنى راحة اليد اليسرى ، وظهر أصابع اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.



افرك ظهر الكف الأيمن بإبهام اليد اليسرى بشكل دائري ثم افرك ظهر الكف الأيسر بإبهام اليد اليمنى.



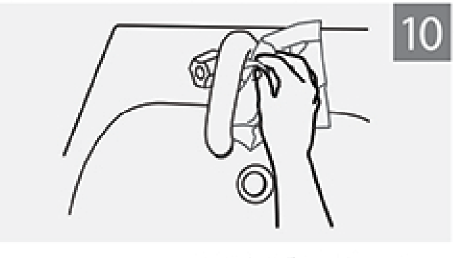
افرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشتبك أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.



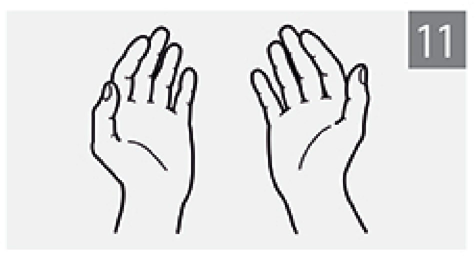
اشطف يديك بالماء.



جفف اليدين جيدا بمنشفة تستخدم لمرة واحدة فقط.



استخدم المنشفة لغلق الصنبور.



ها قد أصبحت يداك آمنتين لتقديم الرعاية.



سلامة المرضى

التحالف العالمي لرعاية صحية أكثر مأمونية

أنقذوا الأرواح
نظفوا أيديكم

تتقدم منظمة الصحة العالمية بوافر الشكر إلى مستشفيات جنيف الجامعية، لاسيما أعضاء برنامج مكافحة العدوى، لمشاركتهم الفعالة في إعداد هذه المواد.

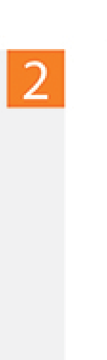
كيف تفرك يديك؟

افرك يديك لتنظيفهما ! اغسلهما عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان.

مدة الإجراء من 20 إلى 30 ثانية



املأ راحة إحدى يدك بالمستحضر ووزعه على كلتا اليدين.



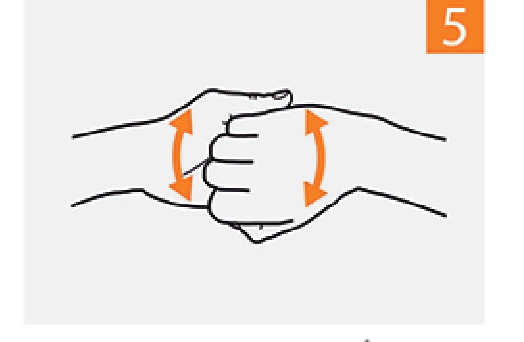
افرك اليدين بدعك الراحتين.



افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم افعل الشيء نفسه باليد اليمنى.



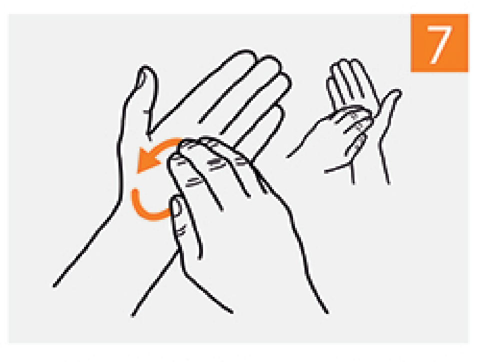
خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحتين.



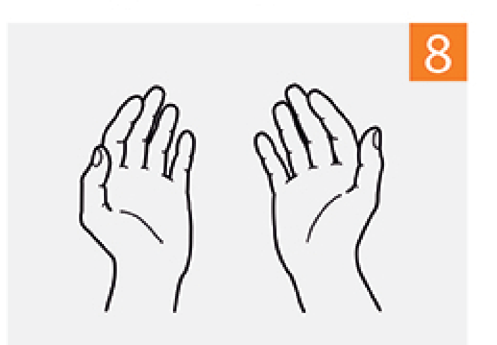
افرك ظهر أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى ، وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع.



افرك إبهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة اليد اليمنى وكرر نفس العملية بالنسبة لإبهام اليد اليمنى.



افرك اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشتبك أصابعها براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس.



عندما تجف يدك، تصبح آمنة لتقديم الرعاية.



سلامة المرضى

التحالف العالمي لرعاية صحية أكثر مأمونية

أنقذوا الأرواح
نظفوا أيديكم

تتقدم منظمة الصحة العالمية بوافر الشكر إلى مستشفيات جنيف الجامعية، لاسيما أعضاء برنامج مكافحة العدوى، لمشاركتهم الفعالة في إعداد هذه المواد.


unrwa
الاونروا